



Panduan Kecil Tentang Pemulihan Bencana



Dibuat oleh Yayasan IDEP dan didukung oleh USAID & MPBI



Untuk keterangan lebih lanjut atau untuk pesan Buku Panduan Umum Penanggulangan Bencana untuk Masyarakat (PUPBM) bisa lihat : www.idepfoundation.org

Apa itu Tsunami?

Tsunami

Bencana lain yang biasanya terjadi di daerah pesisir, yang walaupun jarang tetapi tetap berbahaya, adalah tsunami.

Tsunami adalah gelombang besar yang diakibatkan oleh pergeseran bumi di dasar laut. Kata tsunami berasal dari bahasa jepang yang berarti “gelombang pelabuhan”, karena bencana ini hanya terjadi di wilayah pesisir.

Kapan Tsunami terjadi?

Tsunami bisa terjadi kapan saja, pada saat musim hujan ataupun musim kemarau baik siang maupun malam hari. Pada dasarnya tidak ada tanda peringatan akan terjadinya bencana Tsunami selain merasa gempa bumi.

Tsunami Bisa Berakibat

- Banjir dan gelombang pasang
- Kerusakan pada sarana dan prasarana
- Pencemaran air bersih

Gejala Yang Mungkin Terjadi

Biasanya diawali dengan terjadinya gempa bumi di dasar laut yang menyebabkan perubahan pasang/surut permukaan laut secara cepat dan tiba-tiba.

**Kalau anda tidak
merasa gempa bumi
tidak akan ada tsunami !!!**



SANITASI

Sanitasi yang Memadai akan bisa Mengurangi Kemungkinan Sakit

Bakar sampah yang dapat dibakar. Sampah yang tidak dapat dibakar sebaiknya ditanam di lubang khusus, minimal **20** meter dari tempat hunian dan air bersih



Tempat tinggal yang bersih dan aman adalah keluarga yang sehat dan aman

Buatlah pagar di sekeliling tempat air bersih supaya binatang tidak masuk

Jangan membuang air besar dan kecil dekat air bersih atau tempat huni orang

Membuang sesuatu yang bahaya atau kena air banjir





MENGHINDARI PENYAKIT SETELAH BENCANA

Rebus air dan biarkan air mendidih sekurang-kurangnya selama **7 menit**

Baru bisa pakai untuk minum, masak, mencuci piring, menggosok gigi, mencuci dsb.

Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih:

- Sebelum masak atau makan
- Setelah buang air
- Setelah melakukan pembersihan
- Setelah melakukan pembersihan yang telah tercemar air banjir

Rebus air selama 7 menit akan membunuh bakteri penyebab penyakit



Nyamuk juga penyebab penyakit di daerah yang baru mengalami banjir atau tsunami. Kalau ada, memakai obat nyamuk atau memakai cara apa saja untuk menghindari kemungkinan digigit nyamuk

Tentang Ramuan 'Gurih Gurih Gizi'

Sebuah ramuan yang mudah dibuat dan bisa mengatasi kebutuhan kekurangan gizi. Masyarakat memerlukan tambahan gizi untuk mengembalikan kekuatan tubuh mereka dan melindungi mereka dari serangan penyakit.

Perhatian khusus harus diberikan kepada masyarakat yang rentan: wanita hamil dan ibu yang menyusui, bayi, balita dan orang yang sudah tua.

Sebagian dari penyakit yang diakibatkan oleh kekurangan gizi adalah karena kekurangan zat besi, yodium dan vitamin A. Ramuan di halaman berikut merupakan ramuan yang bisa dibuat oleh masyarakat yang sudah dibuktikan bisa memenuhi kebutuhan zat besi, yodium dan vitamin A.

Masyarakat bisa dengan mudah membuat ramuan ini. Bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan juga mudah didapat. Apabila kekurangan bahan, bisa mengajukan permohonan kepada sumber bantuan.



RAMUAN GURIH GURIH GIZI (GGG)

CARA MEMBUAT RAMUAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN

Satu sendok makan GGG mengandung vitamin A, yodium dan zat besi yang cukup untuk kebutuhan satu hari, dan rasanya enak. Ramuan ini sudah diuji oleh ahli gizi, baik untuk anak-anak, ibu yang hamil dan ibu yang menyusui. GGG mudah dibuat dan bisa tahan lama, bahan untuk membuatnya adalah sayuran yang bisa dipetik langsung dari kebun anda.

BAHAN YANG DIPERLUKAN UNTUK MEMBUATNYA ADALAH ...



daun kelor kangkung daun ubi jalar bayam pak choi



gula pasir



garam beryodium



kacang tanah



susu bubuk (atau ampas kelapa)



tepung beras



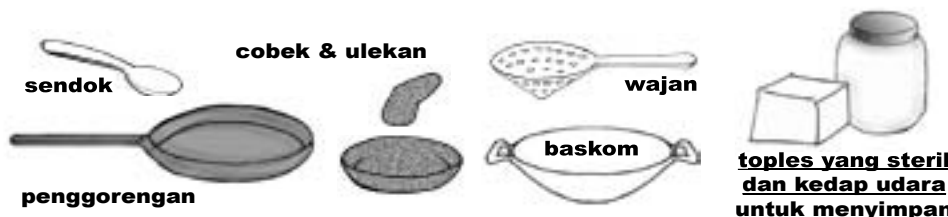
minyak goreng

Bahan-bahan yang diperlu untuk membuat +/- 50 porsi GGG

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Daun segar (5 jenis di atas ini) | : 1 kg |
| Garam beryodium | : 1 1/2 sendok (sesuai selera) |
| Gula pasir | : 1 1/2 sendok (sesuai selera) |
| Kacang tanah atau wijen | : 1/2 cangkir |
| Susu bubuk (atau ampas kelapa) | : 3 sendok makan |
| Tepung beras | : 1 cangkir |
| Minyak goreng yang baru | : 1 Liter |

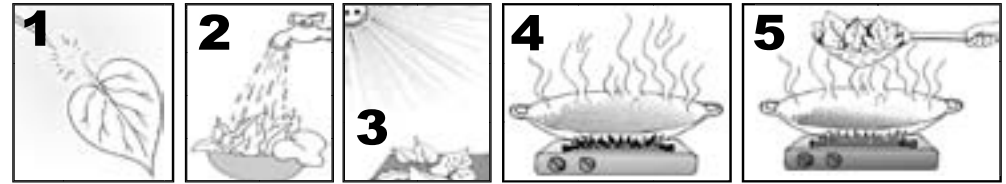
(sesudah membuat GGG bisa menggunakan minyaknya untuk masakan yang lain)

ALAT-ALAT YANG DIPERLUKAN UNTUK MEMBUAT GGG...

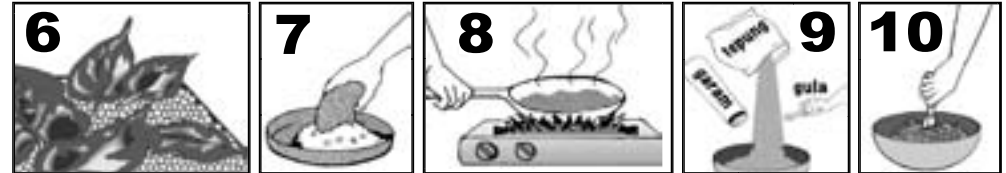


toples yang steril dan kedap udara untuk menyimpan

CARA UNTUK MEMASAK RAMUAN GURIH GURIH GIZI...



1 pisahkan daun dari tangkainya 2 cuci daunnya bersih-bersih 3 tiriskan sampai kering 4 panaskan minyak cukup u/k menutup daunnya 5 goreng daun sampai kering lalu diangkat dan tiriskan minyaknya



6 pastikan hasil gorengan daunnya sama sekali tidak berminyak 7 haluskan hasil gorengan daunnya dengan ulekan 8 haluskan kacang tanah dan sangrai dengan tepung hingga berwarna kecokelatan 9 masukkan semua bahan dalam baskom 10 aduk hingga semua bahan tercampur rata

JIKA SUKA PEDAS, BISA TAMBAHKAN CABE, GULA ATAU GARAM SESUAI SELERA

11 Saringlah ...



Dengan satu sendok makan GGG setiap hari, semua kebutuhan zat besi / yodium / vitamin A terpenuhi !

Cara pemakaian GGG : ramuan ini sangat enak bila ditaburkan diatas nasi, bubur, mie dsb...

GGG perlu disimpan dalam toples yang steril dan kedap udara. Kalau disimpan dengan tempat steril dan kedap udara, GGG bisa tahan selama 3 bulan diluar kulkas, dan sampai 6 bulan jika disimpan di dalam kulkas.

LEMBARAN TENTANG RAMUAN GURIH GURIH GIZI INI DIBAT DAN DITERIBUTKAN OLEH YAYASAN IDEP : WWW.IDEPFOUNDATION.ORG

Perawatan Kejiwaan

Pihak Yang Bisa Membantu

Bagi masyarakat yang baru mengalami bencana, tekanan dampak yang dirasakan bisa mempengaruhi kestabilan jiwa dan mengakibatkan trauma. Oleh sebab itu masyarakat yang mengalami trauma perlu mendapatkan bantuan kejiwaan untuk memulihkan kestabilan mental mereka.

Teman-teman, anggota keluarga, ibu rumah tangga, tokoh-tokoh agama, dan konselor profesional adalah orang-orang yang bisa membantu usaha pemulihan kestabilan mental ini.

Pemerintah dan organisasi lainnya bisa membantu dengan:

- Pelayanan pengobatan
- Pelayanan terapi



Orang-orang Yang Bisa Mengalami Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD)

- Korban-korban bencana
- Anggota-anggota tim pembantu korban
- Masyarakat luas disekitar lokasi bencana
- Orang yang baru pulih dari gangguan kejiwaan sangat rentan pada hal ini

Seseorang yang mengalami PTSD terperangkap dalam perasaannya sendiri dan menurunkan keinginannya untuk berhubungan dengan orang lain. Penderita PTSD akan semakin parah jika mengkonsumsi minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang.

Jenis-jenis Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD)

- Teringat kembali akan pengalaman buruk
- Perasaannya menjadi kaku dan tumpul, tertekan dan selalu sedih.
- Mengasingkan diri dan bersikap acuh pada lingkungan
- Menghindari kegiatan, situasi atau hal-hal yang berhubungan dengan kejadian penyebab trauma
- Kecemasan berlebihan, cepat panik dan agresif
- Mudah terkejut dan latah
- Sulit dan takut tidur
- Teringat, mendengar atau melihat kembali apa yang dialami
- Merasa gelisah, cemas dan tegang
- Kehilangan selera makan
- Memiliki kecenderungan untuk membunuh diri



Beberapa Langkah Untuk Merawat

Penderita Gangguan Stres Akibat Trauma (PTSD)

Langkah ini memerlukan bimbingan orang yang dipercaya atau seorang konselor (pembimbing) profesional.

1. Mengeluarkan (mengekspresikan) pengalaman-pengalaman yang menakutkan
2. Setelah itu usahakan untuk tenang dan santai
3. Meresapi apa yang sudah dialami
4. Biarkan ingatan tentang pengalaman yang terjadi pada masa lalu kembali, dan kemudian cobalah pusatkan pikirannya pada saat sekarang

Menangani Penderitaan

Rasa putus asa, sedih dan takut sering terjadi sebagai akibat dari bencana. Tanggapan positif atau negatif bisa terjadi secara lambat laun dari peristiwa kehilangan. Beberapa orang merasa kuatir untuk memulai hidup baru, ketakutan akan kehilangan kembali apa yang telah dibangun bertahun-tahun. Pengalaman lain memberikan pelajaran, untuk memperkuat hubungan antara keluarga dan sesama masyarakat. Depresi atau stres akan terjadi jika mental seseorang tidak kuat menghadapi tekanan akibat bencana ini.



Pentingnya Peran Perempuan

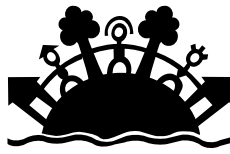
Kemampuan dan pengetahuan kaum wanita merupakan masukan yang berharga dalam proses pengambilan keputusan.

Di kebanyakan negara berkembang, perempuan mempunyai tanggung jawab utama dalam pemenuhan kebutuhan materi keluarga. Ini terutama terjadi dalam kelas sosial miskin. Studi-studi tentang beban kerja menunjukkan bahwa perempuan miskin khususnya bekerja lebih lama daripada laki-laki, dan jam kerja mereka pun berupa pekerjaan fisik sehari-hari yang berat, seperti mengambil air, mengumpulkan kayu, menumbuk gabah atau mencuci pakaian. Disamping bekerja untuk memperoleh penghasilan, perempuan di seluruh dunia banyak melakukan pekerjaan rumah-tangga yang menumpuk, seperti memasak, merawat anak-anak, orang sakit, dan orang tua (lansia) dan sebagainya.

Oleh sebab itu, kaum wanita mempunyai banyak pengalaman dan praktek dalam mengelola hal-hal yang terkait dengan kebutuhan dasar kehidupan. Dalam KMPB, ketrampilan seperti ini sangat dibutuhkan dalam melakukan tugas-tugas penanggulangan bencana. Berdasarkan kenyataan seperti ini jelas terlihat pentingnya peranan perempuan.



! Kalau bisa membangun lagi jangan menjadi pengungsi



PUPBM



DesignEko
Josh Pollard Taylor
Rappy
Zion Lee

Concept
Graphic Design
Illustrations
Shading

Dibuat oleh Yayasan IDEP dan didukung oleh USAID & MPBI



Untuk keterangan lebih lanjut atau untuk pesan Buku Panduan Umum Penanggulangan Bencana untuk Masyarakat (PUPBM) bisa lihat : www.idepfoundation.org